

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1
SENDANA KABUPATEN MAJENE**

SKRIPSI



**IRHAM
073 104 065**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui untuk diajukan dihadapan Panitia Ujian Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Makassar, Oktober 2011

Pembimbing,

Pembimbing I : Muh. Adnan Hudain, S.Pd., M.Pd. (.....)

Pembimbing II : Juhanis, S.Pd., M.Pd. (.....)

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, dengan SK. No. 30 /11 /2011, untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada hari, 2011

Disahkan oleh:
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Drs. H. Arifuddin Usman, M.Kes
NIP. 19650313 199003 1 003

Panitia ujian:

1. Ketua : Drs. La Kamadi M.Pd (.....)
2. Sekertaris : Dr. Hj Hasmyati M.kes (.....)
3. Pembimbing I : Muh Adnan Hudain S.Pd M.Pd (.....)
4. Pembimbing II :Juhanis S.Pd M.Pd (.....)
5. Penguji I :Rusli S.Or M.Kes (.....)
6. Penguji II :Muh Ishak S.Pd M.Pd (.....)

MOTTO

***Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba,
karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar
membangun kesempatan untuk berhasil***

***Bila anda belum menemukan pekerjaan yang sesuai dengan bakat
anda, bakatilah apapun pekerjaan anda sekarang. Anda akan tampil
secemerlang yang berbakat***

***Kupersembakan karya sederhana ini kepada ayahanda dan ibunda yang
Senantiasa menyayangi, berkorban, membimbing dan yang tak henti-hentinya
Mendo'akanku dengan tulus demi kesuksesan anaknya dan tak lupa buat saudara-
Saudaraku tercinta atas segala pengertian dan perhatiannya***

ABSTRAK

Irham, 2011. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1) Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene.

Populasinya adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene. Sampel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini, variable bebas yaitu tingkat kesegaran jasmani. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan statistik non parametrik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan analisis koefisien regresi melalui bantuan program SPSS 14 pada taraf signifikan α 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene diketahui terdapat 26 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang dengan persentase 65%, terdapat 14 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dengan persentase 35%, dan tidak siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali, baik serta kurang sekali.;

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, meskipun dalam keadaan sangat sederhana. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Pada saat menempuh prosedur penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat tantangan dan hambatan. Bimbingan dan motivasi yang diperoleh dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu melalui karya tulis ilmiah ini penulis mengucapkan terima, kasih kepada :

1. Bapak Drs. H. Arifuddin Usman, M.Kes, Dekan FIK UNM Makassar atas bantuan dan izinnya sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai rencana.
2. Ibu Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi yang telah banyak memberikan masukan serta kemudahan dalam menjalani prosedur penelitian.
3. Bapak Muh. Adnan Hudain, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Juhanis, S.Pd., M.Pd masing-masing sebagai pembimbing I dan Pembimbing II, atas bimbingannya pada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.

4. Bapak Kepala Sekolah, Guru Penjas dan siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene, atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian di sekolahnya.
5. Segenap keluarga tercinta khususnya, Ayahanda dan Ibunda atas segala do'a dan pengorbanannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan study pada program S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
6. Semua pihak yang tidak sempat disebut namanya, atas bantuannya baik secara langsung atau tidak langsung.
7. Terima kasih kepada seluruh teman – teman yang ada di Konoha dan Tabaria atas bantuan dan pengorbanan serta do'a nya sehingga saya bisa menyelesaikan studi

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa, skripsi ini masih terdapat berbagai kelemahan. Sehingga sangat diharapkan adanya. saran dan kritikan yang konstruktif untuk menyempurnakan skripsi ini.

Makassar, Oktober 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Hasil Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS.	
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Kerangka Pikir	15
C. Hipotesis	16
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Variabel	17
B. Populasi dan Sampel.....	18

C. Teknik Pengumpulan Data	19
D. Teknik Analisis Data	27
 BAB:IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	34
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
 DAFTAR PUSTAKA	 38
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rangkuman hasil deskriptif dan variabel-variabel penelitian	44
2. Data deskriptif persentase tingkat kesegaran jasmani	46
3. Rangkuman hasil uji normalitas data	47
4. Rangkuman hasil uji regresi	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain penelitian	17
2. Tes Lari 60 meter	20
3. Tes angkat tubuh.....	22
4. Tes baring duduk 60 detik	22
5. Sikap melakukan tes loncat tegak	24
6. Tes lari 1200 meter	25
7. Grafik Distribusi TKJl	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data tingkat kesegaran jasmani.....	40
2. Data hasil perhitungan tingkat kesegaran jasmani.....	41
3. Nilai dan norma tes tingkat kesegaran jasmani.....	43
4. Analisis statistik deskriptif data	44
5. Analisis deskriptif persentase tingkat kesegaran jasmani.....	45
6. Uji Normalitas data	46
7. Uji korelasi data	46
8. Uji regresi data	47
9. Dokumentasi pelaksanaan penelitian	51
13. Riwayat hidup	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga sudah dimulai sejak seseorang berada di bangku TK, Sekolah Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan

pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut terhadap kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh siswa yang mata pelajaran umum berbeda dengan siswa yang mata pelajarannya khusus agama, kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olah ragawan, pelajar dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Sudah menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam domain psykomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program penjas yang alokasi waktunya

sangat minim. Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain. Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi bugar. Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskuler daya tahan otot, kekuatan, kelenturan dan power melalui kegiatan olahraga seperti olahraga. Untuk dapat berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

SMA Negeri 1 Sendana terletak di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene sekolah ini didirikan pada tahun 2003,sekolah ini terletak 40 km dari kota Majene, sekolah ini merupakan sekolah dengan prestasi akademik maupun non akademik baik yang membuat SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene dikategorikan sekolah unggulan. SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene merupakan sekolah umum, yang kegiatan intra dan ekstrakurikuler nya tergolong baik, banyak siswa yang mempunyai prestasi di bidang akademik maupun bidang olahraga semua itu karena ditunjang tingkat kesegaran jasmani yang cukup baik, dan oleh guru-guru yang berkualitas. Disamping itu fasilitas sekolah yang memadai seperti sarana dan prasarana lapangan olahraga untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene juga bermacam-macam, seperti: olahraga, kesenian, dan pramuka.

Berdasarkan pembahasan secara singkat tentang kesegaran jasmani, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian dengan judul : “ Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi secara spesifik, agar tidak menimbulkan salah penafsiran dalam pengembangan kajian dalam penelitian yang sulit dianalisis.

Sesuai latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimanakah Profil tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene?

C. Tujuan Penelitian

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang diperoleh melalui penelitian ini.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
Untuk mengetahui bagaimanakah Profil tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan bagi guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam memilih

dan menerapkan metode mengajar pendidikan jasmani yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam proses belajar mengajar penjas.

2. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga untuk mendapatkan siswa atau bibit atlet bulutangkis melalui tingkat kesegeran jasmani.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pengertiannya sama dengan physical fitness. Pengertian kesegaran jasmani antara para ahli berbeda-beda sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu yang lainnya maupun persamaannya besar sekali dan lebih dari itu. Tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang.

Ada tiga kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik, yaitu::

- a. Ahli kesehatan, menekankan kepada kemampuan kerja sistem peredaran darah yang berakibatkan bertambahnya kemampuan kerja tubuh.

- b. Ahli fisiologi, kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integritasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedangkan penilaian kesegaran fisik sesuai persyaratan yang harus di penuhi, baik dalam intensitet maupun dalam kualita. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan.
- c. Ahli pendidikan olahraga, kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dengan baik.

Sudarno SP (1992: 1) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Menurut Karpovich di dalam Casady, Mabes dan Alley (dalam Sudarno, 1992: 9) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Selanjutnya menurut Engkos Kosasih (1984: 10) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesangguan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapa menikmati waktu dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat ditarik pengertian bahwa

kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kesegaran jasmani. Oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kesegaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kesegaran jasmani (Sadoso Sumosardjuno: 9).

M. Sajoto (2) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

1. Kekuatan otot
2. Kardiovaskuler atau daya tahan otot
3. Daya ledak otot
4. Kecepatan
5. Kelenturan atau daya lentur
6. Kelincahan dan koordinasi gerak
7. Keseimbangan
8. Ketepatan
9. Reaksi
10. Keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh

Casady, Mapes dan Alley (dalam Sudarno SP, 1992: 9) mengemukakan bahwa yang dimaksud komponen kesegaran jasmani adalah:

1. Kesehatan
2. Kekuatan
3. Kelincahan
4. Ketahanan muskular
5. Kecekatan
6. Keseimbangan
7. Kelentukan
8. Koordinasi
9. Ketahanan kardiorespiratori
10. Berat badan yang sesuai
11. Kemampuan motorik umum
12. Ketangkasan neuromuskular

Sedangkan Stafford dan Ducan (dalam sudarno SP, 1992: 10) menyatakan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen kekuatan, tenaga, kecepatan, ketangkasan, dan ketahanan untuk melakukan sesuatu tugas atau kerja, ditambah dengan semangat atau kemauan yang tinggi yang nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus menerus bertugas sampai tugas terselesaikan.

Dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang besarnya berbeda-beda tersebut, tidak pada semua orang harus diukur, tetapi tergantung pada kebutuhan dan pekerjaan masing-masing. Menurut Depdikbud., yang dikutip oleh Haryono (2002:

24) ukuran bagi olahragawan atau siswa sekolah dasar berbeda dengan pekerja berat atau karyawan kantor. Para ahli sepakat bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan unsur penting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Dari beberapa pendapat dan pengertian tersebut di atas dapat ditarik pengertian bahwa komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan fleksibilitas atau kelentukan. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani paling tidak harus didukung oleh empat komponen tersebut. Daya tahan otot merupakan unsur kesegaran jasmani yang paling banyak digunakan dalam pekerjaan sehari-hari. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen atau indikator yang cukup baik untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang (Depdikbud., 1996).

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Istikomah (2004: 21-22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Depdikbud (1997: 1-2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

1) Manfaat secara biologis

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi)
- c. Memperkuat otot tubuh
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Memperbaiki bentuk tubuh
- h. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
- i. Memperlancar pertukaran gas

2) Manfaat secara psikologis

Mengendorkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.

3) Manfaat secara sosial

Persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.

4) Manfaat secara kultural

Kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

5). Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani

Sasaran dan tujuan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda, karena disesuaikan dengan beberapa hal yaitu pekerjaan, keadaan dan usianya.

Menurut Engkos Kosasih (1984: 10) sasaran dan tujuan kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu:

1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan yaitu:

- a. Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
- b. Kesegaran jasmani olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
- c. Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerjanya.
- d. Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan atau tempur.

2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan yaitu:

- a. Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
- b. Kesegaran jasmani untuk ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.

3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu:

- a. Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
- b. Kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut

Depkes. RI, (1994: 9) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok. Arma Abdullah (1994:139) mengemukakan bahwa untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah dengan program kegiatan yang terus menerus, makan makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Sedangkan menurut Abdul kadir Ateng (1992: 65-66) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20- 21) kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan melakukan aktifitas fisik tetapi harus pula memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Pemeriksaan kesehatan secara berkala, imunisasi terhadap penyakit menular dan pemeliharaan tubuh oleh dokter apabila diperlukan gizi yang memadai Makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup.

- 2) Gizi yang memadai, makanan dengan nilai gizi yang baik dan dimakan dalam jumlah yang cukup.

- 3) Pemeliharaan Gigi. Kesehatan mulut merupakan hal yang sangat penting bagi kesegaran jasmani, pemeliharaan gigi secara berkala sangat diperlukan, pemeliharaan gigi yang rusak dan terpeliharanya fungsi mengunyah dari gigi.

- 4) Latihan Latihan sangat penting, akan tetapi latihan perlu dipilih yang sesuai

dengan kondisi usia, kondisi individual dan penerapannya, baik waktu serta berat ringannya latihan.

5) Pekerjaan Pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan penting bagi kesegaran jasmani.

6) Rekreasi dan Bermain Meningkatkan kesegaran jasmani perlu santai dan bermain serta berekreasi dalam suasana yang menyenangkan, pergaulan yang baik dan menenangkan pikiran.

7) Relaksasi dan Istirahat Cukup tidur, istirahat, relaksasi adalah hal-hal yang penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani.

Menurut Depkes. RI, (1994: 10) yang dikutip oleh Haryono (2002: 21) faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu normal. Pada pemanasan reaksi kimia untuk kontraksi otot, relaksasi otot, lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan gizi dalam tubuh akan berpengaruh terhadap kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler.

Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik pengertian bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik perlu didukung oleh beberapa faktor antara lain adalah kegiatan badan atau olahraga yang dilakukan secara teratur, adanya pemenuhan akan zat gizi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap harinya, pengaturan istirahat yang cukup dan pemeliharaan kesehatan yang baik.

Kesegaran jasmani dan kesehatan badan adalah merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Hal ini diakibatkan karena berkurangnya tingkat kelelahan maupun angka sakit.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia, dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan turut menunjang kenaikan aktifitas yang dilakukan setiap harinya. Menurut Cooper (dalam Sudarno SP, 1992: 6) seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

Pada anak usia sekolah dasar dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, karena pada usia tersebut anak akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah (Catherine Lee: 220).

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori, maka kerangka berpikir yang merupakan rumusan dasar dalam merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Tingkat kesegaran jasmani, apabila dimiliki oleh manusia khususnya siswa akan menciptakan suasana yang menyenangkan dalam pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani dalam proses yang lebih terarah dan efisien. Dengan demikian di

duga bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani akan dapat menunjang keterampilan dalam melakukan aktifitas dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang baik, semakin baik tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, maka dapat diprediksi makin baik pula kemampuannya dalam melakukan aktivitas

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1988 : 257). Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suatu hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penelitian membenarkan pernyataan tersebut dan akan ditolak bila kenyataan menolaknya. Dari sekolah yang menjadi obyek penelitian untuk mengetahui Profil tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini diuji kebenarannya melalui hipotesis statistik sebagai berikut:

$$H_0 : \beta_{x,y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x,y} \neq 0$$

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan gejala/obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (1999:2) mengemukakan bahwa: Variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

Variabel pada penelitian ini ada satu variabel, yaitu tingkat kesegeran jasmani.

Variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini.

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variable yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene.

2. Sampel

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan terknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemelihan secara acak dengan mempergunakan teknik “*Simple Radom Sampling*” dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 siswa putra kelas 2 SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene.

C. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani yang diberlakukan terhadap pemain sepakbola dan pemain futsal. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: tes kesegaran jasmani.

a. Tes kesegaran jasmani yang digunakan terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut :

b. Alat-alatnya adalah :

1. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch merek herwins, sebanyak 1 buah
3. Peluit
4. Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak
5. Palang tunggal
6. Serbuk kapur
7. Penghapus
8. Bendera start
9. Formulir tes dan alat tulis

c. Teknik Pelaksanaan

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Lari cepat 60 meter

a. Tujuan

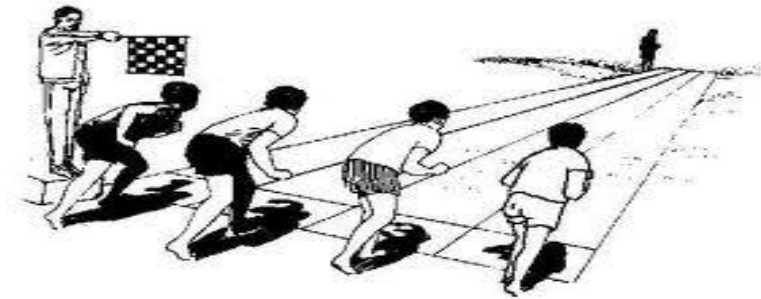
Untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

b. Alat dan perlengkapan

- a) Lintasan lurus berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- b) Stopwatch, peluit dan bendera start menurut keperluan.
- c) Formulir dan alat tulis menulis.
- d) Starter dan pencatat masing-masing 1 orang.

c. Pelaksanaan tes

- a) Peserta berdiri di belakang garis start (lihat gambar 1)



Gambar 5. Posisi Start 60 Meter
Sumber. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

- b) Pada aba-aba “bersedia” siswa berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- c) Pada aba-aba “ya” siswa bersiap untuk lari.
- d) Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwath dijalankan dan dihentikan pada saat siswa memasuki garis finish.
- e) Siswa diberi kesempatan melakukan dua kali.

2. Tes gantung angkat tubuh

a. Tujuan

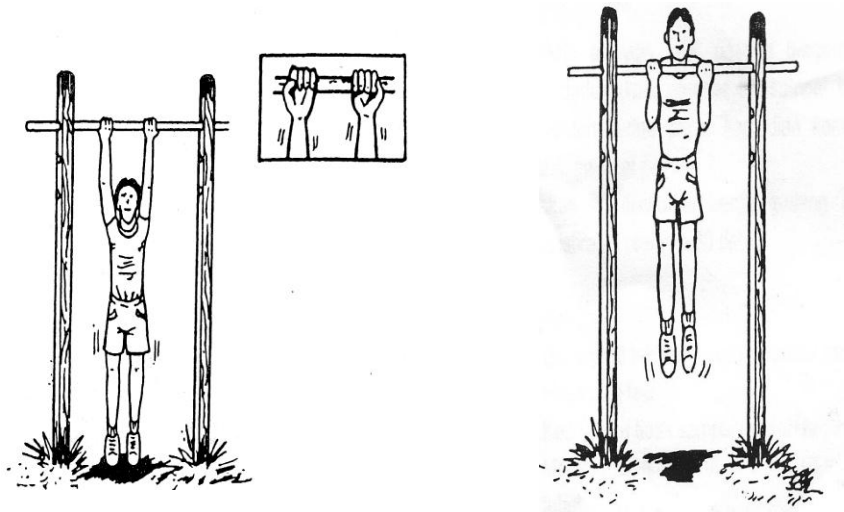
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu

b. Alat dan perlengkapan

- a) Palang tunggal
- b) Stopwath, serbuk kapur dan formulir tes.

c. Pelaksanaan tes

- a) Gosok kedua tangan dengan kapur
- b) Sikap permulaan peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang, (lihat gambar 2)

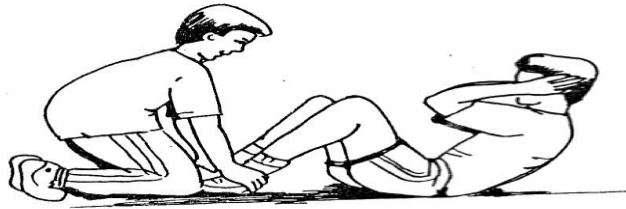


Gambar 6. Bergantung Pada Palang Tunggal
Sumber. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

- c) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 3)
 - d) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - e) Gerakan ini dilakukan berulang ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.
- d. Baring duduk 60 detik
- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
 - b. Alat dan perlengkapan
 - a) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
 - b) Stopwatch
 - c) Formulir tes dan alat tulis

c. Pelaksanaan tes

- a) Sikap permulaan berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing - masing + kanan dan + kiri diletakkan di samping telinga (lihat gambar 3)



Gambar 7. Sikap Permulaan Baring Duduk
Sumber. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

- b) Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- c) gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 5), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan (lihat gambar 6)
- d) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

e. Loncat tegak

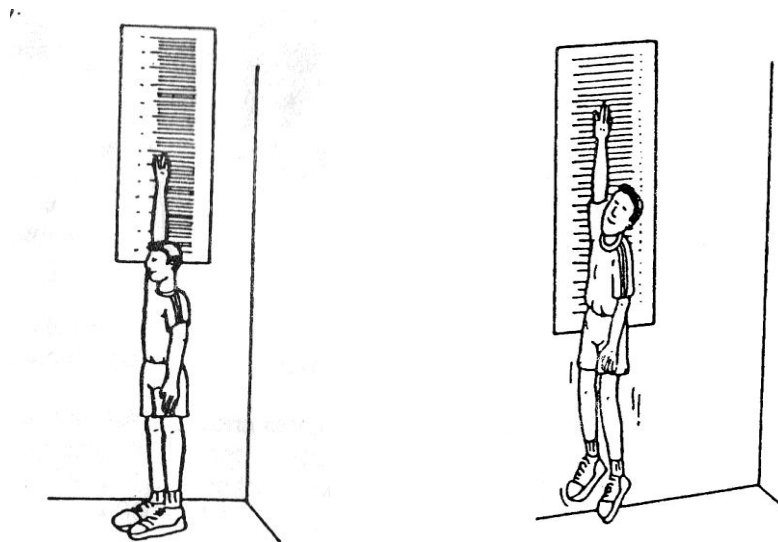
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

a. Alat dan perlengkapan

- a) Papan / karton manila berskala centimeter

- b) Alat penghapus
 - c) Serbuk Kapur
 - d) Formulir tes dan alat tulis.
- b. Pelaksanaan tes
- a) Sikap permulaan terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioleskan dengan serbuk kapur.
 - b) Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gbr. 4)

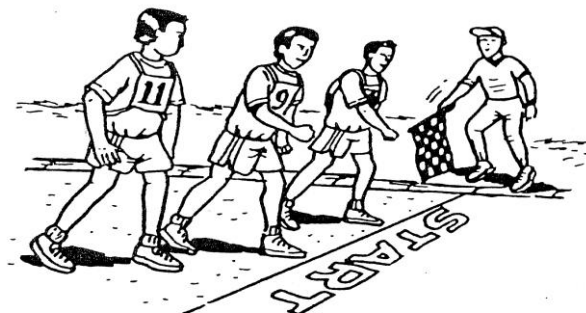


Gambar 8. Sikap Tes Vertical Jump
Sumber. Tes Kesegaran Kasmani Indonesia (TKJI)

- c) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut lengan diayun kebelakang.

- d) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
 - e) Ulangi loncat ini sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Lari 1200 meter
- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
 - b. Alat dan perlengkapan
 - a) Lintasan lari berjarak 1200 meter
 - b) Stopwatch
 - c) Bendera start
 - d) Formulir tes dan alat tulis
 - c. Pelaksanaan tes
 - a) Sikap permulaan berdiri dibelakang garis start.
 - b) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 5)



Gambar 9. Posisi Start Lari 1200 Meter
Sumber. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

- c) pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter.
- d) Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwacth dijalankan dan pada saat siswa mencapai garis finish stopwacth dimatikan.
- e) Siswa diberi melakuka 1 kali.

**TABEL 1. TABEL NILAI
TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 16 – 19 TAHUN PUTERA**

NILAI	LARI 60 METER	GANTUNG ANKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI1200 METER	NILAI
5	s.d - 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke	S.d – 3'14"	5
4	7.3" - 8.3"	14 - 18	30- 40	atas	3'15" –	4
3	8.4"- 9.6"	9 - 13	21- 29	60 - 72	4'25"	3
2	9.7" –	5 - 8	10 - 20	50 - 59	4'26" -	2
1	11.0" 11.1"	0 – 4	0 - 9	39 - 49 38 dst	5'12" 5'13 - 6'33" 6'34" dst	1

**TABEL 2
NORMA TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 16-19 TAHUN PUTERA**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang sekali

D. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh kegiatan pengumpulan data variabel penelitian, data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum.
2. Uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.
3. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0.05$, yang diolah dengan sistem SPSS versi 14 (Teguh Wahyono, 2006 : 137).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene, terlebih dahulu diadukan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik inferensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu korelasi product-moment dari Pearson (uji r) dan uji regresi, tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik.

a. Analisis deskriptif

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene.

Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan.

Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene.

Nilai Statistik	Tingkat Kesegaran Jasmani
N	40
Mean	14,03
SD	2,18
Varians	4,74
Range	7
Minimum	10
Maksimum	17

Tabel 1, di atas merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan servis panjang pada permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

- 1) Data tingkat kesegaran jasmani, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14,03 poin, simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 2,18 poin, nilai terendah (*minimum*) sebesar 10 poin, dan nilai tertinggi (*maksimum*) sebesar 17 poin.

b. Uji persyaratan analisis

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam menganalisis data penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal (berdistribusi normal). Untuk mengetahui apakah data tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene.

Nilai Statistik	Tingkat Kesegaran Jasmani
N	40
Absolute	0,145
Positif	0,099
Negatif	-0,145
KS-Z	0,920
As.Sig	0,366

Berdasarkan tabel di atas, maka pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 1) Untuk data tingkat kesegaran jasmani, diperoleh nilai $KS-Z = 0,920$ ($P = 0,366 > \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tingkat kesegaran jasmani mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

c. Uji hipotesis penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase dan analisis regresi.

Perhitungan statistik deskriptif persentase dimaksudkan untuk mengetahui gambaran nyata tentang kondisi seluruh responden, terkait dengan aspek-aspek dalam variabel yang diteliti. Penjabaran tentang deskripsi tiap variabel akan dijelaskan dalam uraian berikut ini.

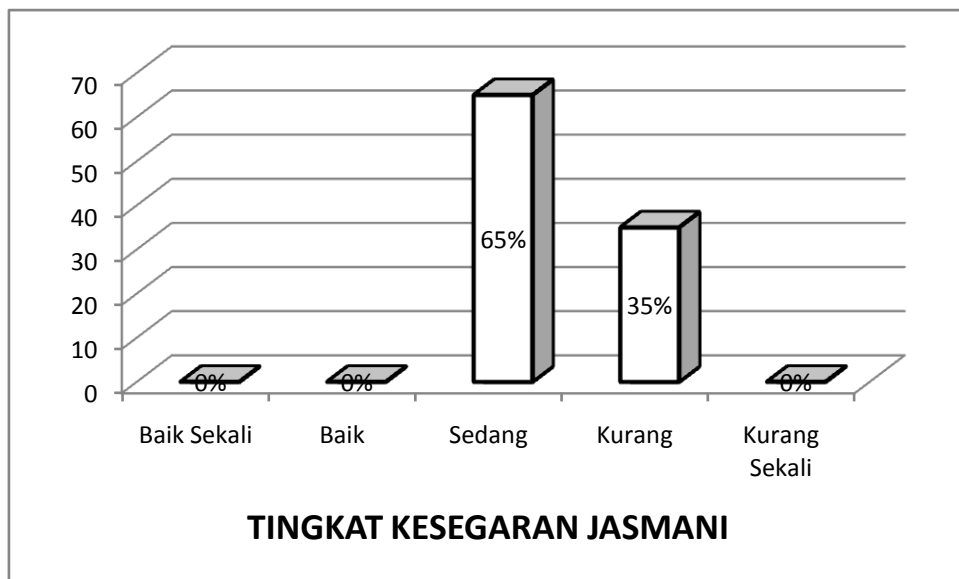
1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene

Variabel tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene (X) diungkap dengan jalan memberikan penilaian atas beberapa kemampuan, yaitu lari 60 m, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1.200 m. Setelah dilakukan penilaian dan konsultasi dengan norma yang digunakan, diperoleh nilai-nilai responden seperti pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Deskriptif Presentase Tingkat Kesegaran Jasmani

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	26	65%
Kurang	14	35%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	40	100%

Gambar 8. Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani



Berdasarkan data dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 26 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang dengan persentase 65%, terdapat 14 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dengan persentase 35%, dan tidak siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali, baik serta kurang sekali.

B. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil analisa data dapat diketahui bahwa terdapat 26 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang dengan persentase 65%, terdapat 14 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dengan persentase 35%, dan tidak siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali, baik serta kurang sekali.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Sudarno SP (1992: 1) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Menurut Karpovich di dalam Casady, Mabes dan Alley (dalam Sudarno, 1992: 9) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Selanjutnya menurut Engkos Kosasih (1984: 10) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik.

Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai tingkat kesegaran jasmani siswa baik, maka akan mampu memenuhi aktifitas fisik dengan baik. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai tingkat kesegaran jasmani siswa kurang baik, diperkirakan akan kurang mampu melakukan aktifitas fisik dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sendana Kabupaten Majene diketahui terdapat 26 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang dengan persentase 65%, terdapat 14 orang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dengan persentase 35%, dan tidak siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali, baik serta kurang sekali.

B. Saran

1. Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga.

3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta : PT . Rineka Cipta.
- Dekdikbud, 1995. *Pusat Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1990, *Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga*, Bagian Pertama, Jakarta.
- Depkes RI, *Unusr-unsur Kesegaran Jasmani*, Jakarta, 1987
- Harsono, 1988., *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- Kadir, Ateng. Abdul, 1992 *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.
- Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Moeloek D, Tjokronegoro, 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Kesehatan dan Olahraga Universitas Indonesia, Jakarta.
- PB. Persetasi. 1998. *Sepak Takraw*. Jakarta.
- PB. Persetasi. 1999. *Mari Bermain Sepak Takraw*. Jakarta.
- Permaesih, dkk, 2001. *Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani*, Buletin Penelitian Kesehatan, Vol 29, hal 174-183.
- Poerwadarminta, WJS. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa. 1992. *Olah Raga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta : Depdikbud.
- Said Junaidi dan Hermawan Pamot R. 1997. *Pengenalan Olahraga Sepak Takraw*,

Arena No. 02/Th. XXVII/Agustus. Semarang : IKIP Press.

Sajoto, Mochammad, 1988., *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Sudrajat Prawirasaputra. 2000. *Sepak Takraw*. Jakarta : Depdikbud.

Sutrisno Hadi. 2000. *Methodolgy Research, Book I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM

Sugiyono, 1999. *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfabeta, Bandung

Widiadnyana, 1994. *Naskah Kesegaran Jasmani*, Depkes RI, Jakarta.

Widya Hari Cahyati, 2004. *Tesis Kesegaran Jasmani Universitas Diponegoro*, Semarang.

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Peneliti sedang memimpin pemanasan yang diawasi oleh dosen pembimbing



Sampel sedang melakukan tes lari cepat 50 meter



Sampel sedang melakukan tes angkat tubuh (60 detik)



Sampel sedang melakukan tes loncat tegak



Sampel sedang melakukan tes baring duduk selama 60 detik



Sampel sedang melakukan tes lari jauh (1200 meter)